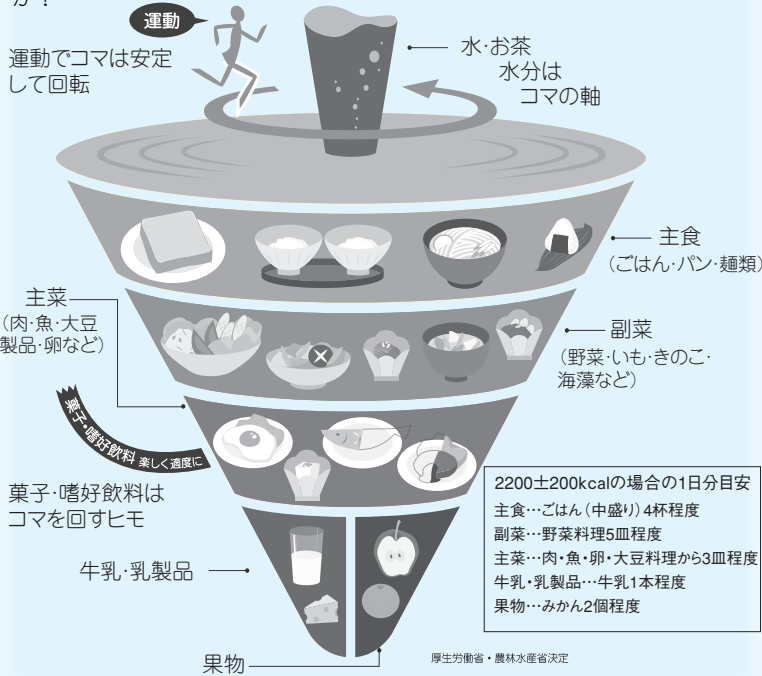


# すこやか生活習慣

## 「バランスのよい食事を！」

好きなものばかり食べたり、夜遅くに食事をしたりするなど、食生活の偏りや乱れは、健康に影響を及ぼします。

健康を維持するためには、バランスのよい食事が重要です。下図のコマのイラストは、そのバランスを表現しています。食事のバランスが悪いと、コマは倒れてしまいます。あなたのコマは、うまく回っていますか？



# 健康ガイド

## ワンポイントアドバイス

### 「胃が痛い」

川口市立医療センター 内科  
(消化器内科)

副部長 山際 明夫



「胃が痛い」。病院を受診される多くの患者さんがおっしゃる言葉です。患者さんの誤解が、本人の不利益の結果に結びつかないようにあえて申し上げるのは、「それは、上腹部痛と言う症状です。あなたの胃が悪いとは、症状だけでは判断が困難です」。

人体の腹部の最も太い腹部大動脈の枝である上腸間膜動脈が血液を送る臓器の内臓痛のほとんどは、上腹部痛として自覚されます。かつては胃の疾患が割合として多く見られ、胃が悪いと考えても現在よりは当たる確率は多かったと思います。

しかし、今は胃病が相対的に減少し、膵臓、胆嚢、胆管、小腸・大腸(の一部)に起こる疾患、場合によっては肝臓の腫瘍が被膜を圧迫することなどの胃以外の疾患が上腹部痛を起こすことも念頭に置きながら診療する必要が、医師にとっては増えています。患者さんは胃が悪いと思いつまらずに、受診することをお勧めします。多少の例外はありますが、胃の病気で発熱、黄疸、下痢が出ることは少ないと考えられます。

最後に申し添えることとしては、痛みと疾患の重大さは無関係であることが意外と多いということです。強い痛みと思っても過敏性腸症候群や機能的消化障害といった器質的変化(臓器自体の異常)のない状態だったり、初期の悪性腫瘍は症状が乏しいので検査なしでは早期の発見が困難だったりするということです。

# 子育て支援

## みんなであそぼう

年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象...おむね1歳(歩行完了)~3歳の幼児と保護者

9~12カ月児(平成21年3月~6月生まれ)

持ち物...上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋\*飲み物は各自でご用意ください。

場 所	月	9~12カ月児(10組)	1歳児(15組)	2~3歳児(15組)	親子講習 1~3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	3	2日(火) ふれあいあそび	4日(木) おみせやさんごっこ	16日(火) おみせやさんごっこ	18日(木) スチール/パンを囲ごう (トラム缶で作った楽器です)	9:30 ~ 11:00
戸塚西 保育所	月	2日(火) ふれあいあそび	4日(木) おみせやさんごっこ	9日(火) 運動あそび 16日(火) おみせやさんごっこ		

●参加申し込みは月1回です。

申し込み・問い合わせ

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月~金曜日13:00~16:00)  
戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 2月5日(金)から)

## 園庭開放

2月は24日(水)・25日(木)

3月は10日(水)・11日(木)です。

申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間...9:30~11:00 10時 までにお入りください。(受け付けは9:30~10:00です)

## 育児相談

日時...毎週月~金曜日 13:00~16:00

場所...南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

- 川口駅前保育園(川口1-1-1キューボ・ラ8F) ☎222-6011
- 川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎286-0069
- キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083
- フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎291-2713
- 汽車ぽっぽ保育園「ぼけっと」(東川口6-8-19) ☎229-6017